



سمینار سراسری میکروزه روزه داری و سلامت - ۳ تیرماه ۱۳۹۴

اصول علمی تغذیه سالم در وعده سحر

دکتر رزا زاوشی: دانشیار گروه تغذیه

دکتر مصطفی نوروزی: دانشیار گروه تغذیه

آدرس: دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی قزوین

مقدمه: در ماه پر برکت رمضان، به منظور حفظ سلامتی و بهره گیری بیشتر از روزه داری به ذکر برخی نکات مورد نیاز و مشترک اغلب روزه داران در مورد تغذیه سالم در این ماه، اشاره میشود. در وعده سحر نکاتی حائز اهمیت است که میبایست مد نظر داشت.

هدف: با هدف پاسخ دهی به این سوال که در وعده سحر اصول تغذیه بر اساس کتب مرجع علمی روز دنیا چیست؟

روش کار: در بین کتب علمی و مرجع روز دنیا برای علم تغذیه پاسخ به هدف مورد اشاره

یافته ها: از نکات مهم آنست که نباید بدون سحری روزه گرفت. گرفتن روزه بدون سحری دلیلی بر قوی بنیه بودن شخص و یا سلامت کامل او نیست. زنان و مردان و نوجوانان نباید بدون سحری روزه بگیرند. زیرا باعث آسیب به دستگاه گوارش و کلیه خواهد شد. مصرف مایعات در حدود ۲/۵ لیتر در شبانه روز توصیه میشود تا سلامت کلیه ها به خطر نیفتد. بخشی از این مایعات در وعده سحری تامین میشود. از طرف دیگر با بیدار شدن در سحر از عبادات زمان سحر نیز بهره مند خواهیم شد. به جهت سلامت بدن و بخصوص کلیه ها گرفتن روزه بدون سحری توصیه نمیشود. سحر باید زودتر از خواب برخیزیم بخصوص جهت نوجوانان روزه دار تا با آرامش بیشتر و جویدن کامل غذای سحر صرف شود. در سحر باید غذای کاملی مثل انواع خوراک ها و پلو خورش ها صرف شود تا بدن در طول روز دچار مشکل نشود. از لبنیات توصیه به مصرف ماست و از میوه ها و سبزیها می توان سیب، سبزی خوردن، سالاد، گوجه فرنگی و هندوانه استفاده کرد. زیرا به علت درصد بالای آب میوه جات در طول روز احساس تشنگی کمتری به شخص دست خواهد داد. استفاده بیش از اندازه از برخی مواد مثل غذاهای چرب، کشک، ته دیگ، آش در هنگام سحر ممکن است در طول روز شخص را دچار تشنگی کند. رژیم غذایی برای سحر باید متنوع باشد و همه نیازهای شخص را بر آورده کند. اگر امکان داشته باشد در وعده سحر یک کاسه کوچک سوپ جو میل شود، زیرا به دلیل نوع کربوهیدراتی که دارد احساس گرسنگی را در طول روز به تعویق می اندازد. علاوه بر سوپ جو در سحر، از نان، سیب زمینی و برنج نیز می توان استفاده کرد.

نتیجه گیری: بر اساس اصول علمی تغذیه که نباید بدون سحری روزه گرفت. گرفتن روزه بدون سحری دلیلی بر قوی بنیه بودن شخص و یا سلامت کامل او نیست. زنان و مردان و نوجوانان نباید بدون سحری روزه بگیرند. زیرا باعث آسیب به دستگاه گوارش و کلیه خواهد شد.

کلید واژه ها: روزه داری، تغذیه سالم، وعده سحری